

Hamburguesas Sabrosas

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 1/4 lentejas
- 3 tazas agua
- 1 taza cebolla picada
- 1 taza zanahorias ralladas
- 3 tazas migas frescas de pan
- 1 huevo
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita hojas de orégano machacado
- 1/2 cucharadita sal
- 3 cucharadas margarina
- 4 onzas queso cheddar rebanado

Preparación

1. Coloque las lentejas en un escurridor, enjuague con agua fría y drene.
2. En una sartén mediana, caliente el agua hasta hervir. Agregue las lentejas, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine durante 15 minutos.
3. Agregue la cebolla y la zanahoria. Cocine 15 minutos más o hasta que las lentejas se suavicen.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	390
Grasa total	12 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	590 mg
Total de Carbohidrato	51 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	18 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Saque del fuego y deje enfriar un poquito.
5. Incorpore las migajas de pan, huevo, ajo en polvo, orégano y sal.
6. Derrita la margarina en una sartén grande. Deje caer en la sartén la mezcla con las lentejas formada en bolitas de 1/2 taza. Aplane las bolitas en panqueques y caliente hasta que tengan una consistencia firme y un color dorado-café de ambos lados.
7. Coloque una rebanada de queso sobre los panqueques de lenteja.
8. Sirva inmediatamente.
9. Refrigere los sobrantes en las dos horas después de preparar.

Notas

Origen: Washington State University Extension, Favorite Recipes for Family Meals